

Меню 1500 день 4



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2829/>

Калорийность: 1205.97 ккал, белков: 63.24 г, жиров: 58.34 г, углеводов: 117.59 г

Завтрак



[Яичница с брокколи](#) - 150 г.

Всего калорий: 115.7 ккал, БЖУ: 9.09 г. / 6.78 г. / 10.62 г.



[Хлеб Кернброт немецкий цельнозерновой](#) - 30 г.

Всего калорий: 66.6 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 1.2 г. / 11.79 г.



[Овощной салат](#) - 120 г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 1.57 г. / 3.06 г. / 6.18 г.

Обед



[Суп из белой фасоли](#) - 340 г.

Всего калорий: 138.72 ккал, БЖУ: 7.82 г. / 4.42 г. / 16.32 г.



[Салатик с куриным филе](#) - 150 г.

Всего калорий: 102.8 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 1.13 г. / 4.98 г.



[Хлеб Кернброт немецкий цельнозерновой](#) - 30 г.

Всего калорий: 66.6 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 1.2 г. / 11.79 г.

Полдник



[Киви](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.9 г. / 15.45 г.



[Орехи](#) - 40 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 6 г. / 16 г. / 8 г.

Ужин



[Куриное филе со стручковой фасолью на ужин](#) - 150 г.

Всего калорий: 72.99 ккал, БЖУ: 9.77 г. / 1.41 г. / 4.88 г.



[Капуста квашеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.



[Гречневая крупа вареная](#) - 100 г.

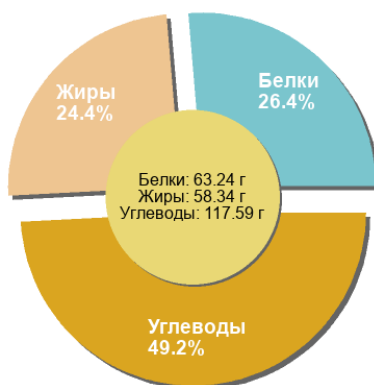
Всего калорий: 113.46 ккал, БЖУ: 4.69 г. / 2.18 г. / 23.18 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1205.97 ккал

Белков: 63.24 г. (26.4%)

Жиров: 58.34 г. (24.4%)

Углеводов: 117.59 г. (49.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Найти и скачать все рецепты можно на странице меню:

<https://www.yournutrition.ru/menu/show/2829/>